



Dia 23-1-15

WOK DE FIDEUS AMB VERDURETES I CACAUETS	
Ingredients:	Descripció
<p><i>Fideus xinesos</i> <i>100 gr cacauets</i> <i>1 broquil petit</i> <i>1 pebrot verd</i> <i>1 ceba</i> <i>1 pebrod vermell</i> <i>Brots de soja</i> <i>Salsa de soja</i> <i>Oli girasol</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Primer de tot prepararem les verduretes tallades. • Posarem el wok a escalfar amb oli de girasol. • Quan estigui ben calent i tirarem hi tirarem les verdures, els cacauets i ho saltejarem be. • Escalfem una olla amb aigua i courem els fideus 5 min. • Els escorrem i afegim al wok. • HI tirarem 2 cullarades de salsa de soja i remenarem fins que s'evapori. • Rectificarem de sal
Notes	

POLLASTRE AMB XAMPINYONS I PINYA	
Ingredients:	Descripció
<p><i>1 paquet de fajitas</i> <i>2 Pits de pollastre</i> <i>250 gr. Xampinyons</i> <i>1 porro</i> <i>1 llauna pinya</i> <i>Salsa de soja</i> <i>Oli girasol</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Primer de tot prepararem els xampinyons, el pollastre i la pinya tot talladet a la mateixa mida. • Posarem el wok a escalfar amb un rajoli d'oli de girasol. • Quan estigui calent hi afegim tot, també el porro.



	<ul style="list-style-type: none"> • Ho anirem marejant fins que veiem que el pollastre estigui cuit. • Afegim un parell de cullerades de soja i marejam 2 min més. • Ho servirem amb una fajita
Notes	

BUNYOLS FARCITS DE CREMA	
Ingredients:	Descripció
<p>125g de farina 80 g de mantega o 4 ous Anís o llavors de matalaluga 1/4 litre d'aigua un pessic de sal oli per fregir sucre <u>crema</u> 250 ml llet 3 rovells d'ou 50 gr sucre Branca vainilla o essencia 4 cullerades de Maizena</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posem aigua a bullir amb la mantega, hi fiquem el pos de sal i quan arrenqui al bull tanquem el foc. • Afegim la mantega i anem remanant fins que es desengantxi de les parets i es faci una bola. • Ara anirem incorporant els ous d'un amb un. • Un cop tinguem la massa feta, posarem un caso a fregir I amb una cullera anirem fregint-los • Els retirem sobre un paper de cuina per treure excés oli. • Els rebossarem una mica amb sucre. • Farem la crema, posarem la llet a bullir, amb la vainilla. • Barrejarem els rovells, el sucre i la maizena. • Quan la llet arrenqui el bull li afegim, retirem del foc i no deixem de remenar. • Ara foradarem els bunyols i farem amb una manega o biberon.
Notes	